

Aloittelevan kuntoilijan kuukausikalenteri

MA Kehonhuolto 1	TI N. 20 min kävelylenkki	KE Lepo	TO Lepo	PE Tanssi	LA Lepo	SU N. 20 minuutin kävelylenkki
MA Lihaskunto 1	TI Lepo	KE N. 30 minuutin kävelylenkki tai pyöräily	TO Lepo	PE Lepo	LA Kehonhuolto 2	SU N. 30 minuutin reipas kävelylenkki tai pyöräily
MA Tanssi	TI N. 30 minuutin reipas kävelylenkki tai pyöräily	KE Lepo	TO Hiit 1	PE Lepo	LA N. 30 min kävelylenkki tai pyöräily	SU Kehonhuolto 1
MA N. 30 min reipas kävelylenkki tai pyöräily	TI Lihaskunto 2	KE Lepo	TO N. 30 minuutin kävelylenkki tai pyöräily	PE Hiit 2	LA Lepo	SU Tanssi